

Ouder worden

De zwaarte van afscheid
en verlies bij senioren



Mieke Deltomme

Tekst: Mieke Deltomme

Omslag: Prixabay

Eerste druk: 2020

Tweede druk: 2020

Copyright © 2020 Mieke Deltomme

Titel: Ouder worden, de zwaarte van afscheid en verlies
bij senioren

ISBN: 97894604058352

Uitgeverij: Brave New Books, NL

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd
en/of openbaar gemaakt door middel van druk
fotokopie, microfilm, geluidsband of op welke
andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke
toestemming van de auteur.

Ouder worden

De zwaarte van afscheid en verlies bij senioren



Mieke Deltomme

*Geef mij je hand
deel je verdriet.
Langs de weg
waar jij nu loopt
ben ik ook gekomen.*

*Net als jij nu
heb ik gezocht
naar verloren sporen.*

*De ontgoocheling
was groot.
Wat blijft
is een niet te vullen leegte
en
een gebroken hart
dat nergens thuishoort
op zijn zoektocht
naar 't verleden
Geef mij je hand
deel je verdriet.*

*Zonder woorden
zal ik met je praten
een brug slaan.*

Zonder woorden

Doris Dorné

Inhoudstafel

Voorwoord	15
Dankbetuiging	17
Inleiding	19
1. Wat is rouw?	25
<i>1.1. Rouw is echter meer dan een kille definitie</i>	26
<i>1.2. Wat doet rouw met je?</i>	38
1.2.1. Een bloem	44
<i>1.3. Rouwen is roeien met twee riemen</i>	53
<i>1.4. Hoe verloopt het rouwproces?</i>	58
Taak 1 aanvaarden van de realiteit van het verlies	58
Taak 2 verwerken van de pijn	61
Taak 3 aanpassen aan een leven zonder de dierbare	62
Taak 4 de overledene een plaats geven, het leven heropnemen	63
2. Multipel verliezen	71

2.1. <i>Verlies op veel vlakken</i>	74
2.2. <i>Gevolgen van multipel verliezen</i>	89
2.2.1. <i>Overbelasting door rouw</i>	92
2.3. <i>Wat kan je doen?</i>	95
3. Partnerverlies	101
4. Verlies van kinderen	111
4.1. <i>Ongewild kinderloos</i>	111
4..2. <i>Het verlies van een kind op jonge leeftijd</i>	114
4..3. <i>Het verlies van een kind op volwassen leeftijd</i>	117
5. Verlies kleinkind: de grootouders als vergeten rouwende	125
6. Andere ingrijpende verliezen	127
6.1. <i>Overlijden van een broer of zus</i>	127
6.2. <i>Overlijden van een vriend of vriendin</i>	128
7. Verhuis	131

<i>7.1. Gebrek aan privacy</i>	136
8. Zingeving	141
Nawoord	149
Literatuurlijst	153

Voorwoord

Beste lezer,

Dit boek heb je waarschijnlijk niet zomaar in handen. Hoogstwaarschijnlijk nam je al vele malen afscheid. Ik hoop dan ook dat dit boek een steun voor je kan zijn en dat je jezelf kan toelaten in wat jij voelt en doormaakt. Dit mag er zijn. Ik hoop dat dit boek je inzichten geeft waarmee je je leven verder kan opbouwen, weliswaar op een andere manier. Ik zou het bijzonder fijn vinden dat je er kracht uithaalt om verder te gaan.

Anderzijds hoop ik dat dit boek een toegangssleutel is om te blijven praten over wat er in je omgaat, om herinneringen op te

halen aan je dierbaren en hen bij naam te blijven noemen.

Dit boek draag ik op aan iedereen die een dierbare verloor en afscheid moest nemen.

Mieke Deltomme

Dankbetuiging

Graag wil ik een aantal mensen bedanken die veel voor me betekenen en die me hielpen bij de totstandkoming van dit boek, zowel voor als achter de schermen.

Ook ditmaal wil ik terug mijn kinderen bedanken voor de steun die ze me geven. Ze geloven in mij en stimuleren me mijn dromen na te jagen.

Mijn ouders verdienen ook hier weer een speciale dankjewel. De grootste barrière om iets te verwezenlijken is meestal jezelf, vaak hou jij jezelf tegen. Blijf daarom geloven in je eigen kunnen en jaag je dromen na. Dit zijn belangrijke levenslessen die ik van mijn moeder meekreeg. Eén van de belangrijkste lessen die mijn vader me gaf: "Zelfs al gaat het moeilijk, het is geen reden om op te geven. Geef niet op als je iets echt wilt

bereiken. Zolang je doorzet en gelooft in jezelf bereik je je doel. “

Nogmaals bedankt pa om dit boek na te lezen.

En dan richt ik nog een speciale dankjewel aan Birgit Verbeke. Ze is niet alleen mijn beste vriendin, ze is er altijd voor me, op ieder moment. Bedankt daarvoor, het betekent enorm veel voor me.

Daarnaast wil ik Anne Dockx bedanken. Ze toonde me een heel andere levensweg en bracht me in contact met Wannes. Hij zette me aan mijn levenspad te volgen.

Inleiding

Een tijdje geleden schreef ik het boek 'Partnerverlies bij senioren, door ziekte en overlijden.' Al is de pijn en het gemis wanneer je je partner verliest op iedere leeftijd even intens, toch koos ik er bewust voor om een onderscheid te maken en me toe te spitsen op senioren. Mijn missie in het leven is namelijk rouw en verlies bespreekbaar maken en taboes te doorbreken. Het beste kan ik dit als ik één groep omarm. Zo krijgt iedere doelgroep volledig bestaansrecht. Zoals ik al zei, de pijn en het gemis aan je dierbare is op iedere leeftijd even diep, de maatschappij denkt daar anders over. Daar waar een jonge weduwe of weduwnaar te horen krijgt: "Je hebt nog een heel leven voor je", krijg je als senior dan weer andere zeer kwetsende opmerkingen te verduren. "Wees blij dat je hem of haar zolang bij je had", "Wees blij, hij of zij is nu zijn lijden verlost" "Je wist toch dat